

# 老妈的“五不”哲学

□作者：钱国宏

夕阳红



我的老妈一直住在农村老家，今年已经91岁了，在整个家族中绝对算得上是“长寿婆”了。节假日四代家人聚在一起时，归纳总结出了老妈的“五不”养生之道：

**一不闲居。**老妈一辈子住在农村，没有离开过田园生活，因此她一生都在忙碌中度过。年轻时在生产队坚持劳动，早出晚归；进入老年之后，虽然在晚辈们的劝阻之下不再从事繁重的农活，但是她依然保持着年轻时的勤劳本色，家务活从来不让孩子们插手、帮忙，像洗衣、做饭、养鸡、喂猪这些家务活，都由她自己亲自做。老妈说人怕闲树怕空，一旦闲下来，各种病就会找上门了，只要保持运动，那么身体这台机器就能够保持它的整体协调性。

**二不记仇。**老妈天生善良，从不和村人结怨，遇到烦心事或者委屈的事，她也能够自行化解。生活中她从来不说别人的闲话，遇到针尖麦芒时，也能够主动退让，不和别人吵架惹气。老妈说：“同生死比起来，街坊邻里小来小去的事情都是小事，让一让就过去了，吃亏是福。何况都是乡里乡亲的，有什么大不了的，生活中哪有过不去的火焰山？”由是，老妈在村中拥有良好的人缘，无论是哪个年龄段的人都和老人

交成了朋友，她和乡亲们从来没有吵过架、红过脸。在我们这个家族中，老妈更是率先垂范，在她的倡导、带动、影响下，和谐、宽容、豁达，成了全家人的家风。

**三不愁闷。**在老妈看来，生活中的一些小事情，只要咬咬牙就挺过去了，遇到难事时，学会换位思考，有些事情也就看得开了。在老妈的脸上，从来没有看到过愁容，每天总是乐乐呵呵的。她常对我们说：“愁一愁白了头，遇到事情愁是没有用的，每件事情总会有解决的办法，要找出解决的途径，唉声叹气、愁眉不展是不顶事的。”因此老妈每天都保持着乐观的心态和豁达的胸襟。晚辈们遇到急难险事时，都喜欢找“老祖宗”给拿个主意，或者由“老祖宗”开导一番。“老祖宗”的三言两语过后，晚辈们常常是豁然开朗，茅塞顿开。

**四不孤守。**老妈常说，人到晚年最怕孤独。为此她平时很少自己一个人“猫”在屋中，而是经常走出去，谁家有了大事小情，她肯定会积极帮忙。同时她也乐于在家中接纳乡亲们“串门”，每天家中都聚集着一些不同年龄段的乡亲，他们和老妈一起侃大山、聊家常，老妈就是在这种广泛的接触中，走出了晚年心理上的

孤独，而融入到了社会中，融入到了乡亲中。老妈说，常跟乡亲们来往，帮他们做一些力所能及的事情，自己感到很欣慰，而且能够和乡亲们打成一片，自己就不再孤独了。乐观向上，助人为乐，成了老妈的快乐之源。

**五不嗜荤。**老妈出身名门，从小过着“大小姐”的生活。但自从和父亲成婚后，她马上就适应了贫困的乡村生活。平时，她的生活比较简朴，对衣食要求不高，饮食以粗茶淡饭为主。老妈常对我们说：“咱家园子里种出来的蔬菜，咱家地里打出来的粮食，吃着放心，吃着香，远比在市场上买到的用饲料喂养出来的大鱼大肉健康得多！”的确，五谷杂粮使老妈的脾胃没有受到农药化肥的侵害，所以这些年来，老妈从来没有在饮食上得过病。她的一日三餐也非常有规律：早餐是稀粥，午饭是米饭和两盘青菜，晚饭吃到八分饱。

“五不”养生之法使老妈深受其益。现在，老妈虽是91岁的耄耋老人了，却依然身体硬朗，思维清晰，不仅能做一些简单的家务活，而且还远离了各种老年疾病，更为重要的是，她的生活理念和处世哲学，无时无刻不在影响和引导着家人。

# 中年人的时间

□作者：苑广闻

桌上的日历一天撕一张，越撕越薄，有时候太忙或者是出差，几天忘记了撕，等到再撕日历的时候，一下就要撕掉三四张，感觉自己的生命一下子又少了三四天的光阴，心里难免隐隐作痛。

人到中年，对时间的态度，难免矛盾。大女儿刚上初中，小女儿刚上小学一年级，从心里盼着他们快点长大，做父母的也能少操心。尤其是看到一些早婚早育的同龄人，孩子都已经上了大学，心里更是有些着急。

可是另一方面，老家的父母日益衰老，又盼着时间过得慢一些，自己能够多陪父母几年。为了报答父母的养育之恩，我可以多给父母寄钱，让他们生活得好一些，也可以把一年中难得的休闲时间都用来回老家陪伴父母，可是所有这些，都无法阻止时间的流逝，父母的衰老。

短短四五年的时间里，先是爷爷去世，后是岳父岳母先后因病离世，再是奶奶去世，让我愈发觉得要抓紧时间多陪伴父母，可是，时间怎么“抓得紧”呢？母亲向来对生死很看得开，有一次半开玩笑半认真地说，你姥姥姥爷走了，你爷爷奶奶也走了，接下来就轮到我和你爸了。

听了这句话，我无比惶恐，但又不得不承认这是事实。有什么办法能让时间过得慢一些吗？答案是没有，就像没有任何办法可以让父母变得更年轻一样。

我能做到的，就是多回家，多回到父母的身边。去年暑假，我一个人开车带着两个女儿，日夜

兼程，用了一天一夜的时间飞驰1800多公里，从我所在的城市回到老家。回家以后，陪父母赶集，带父母去县城看病，带他们去附近的景区游玩，我似乎在带着一种赎罪的心理去做这些事情。我知道，对于父母，我唯一能做的，也就是这些了。

大女儿升入初中以后，科目多，学业紧张，即便是周末，也在各种各样的试卷、习题中度过。有一次，住校的女儿回家过周末，吃饭的时候突然对我们说，时间过得太快了，总感觉不够用。

听了她的话，心里感触颇深。女儿感觉时间过得快，说明她在学校是全身心地投入到学习中，生活过得很充实，这是父母所愿意看到的。但是一个十二岁的孩子，发出了应该中年人人才发出的关于时间的叹息，又让人觉得于心不忍。

唯有上小学的小女儿，不知时间为何物，天天计算着离自己的生日还有多少天，离“六一”儿童节还有多少天，离过年还有多少天。

人到中年，上有老，下有小，似乎把处在中间的自己给忘了。有次去医院看病，医生开药的时候随口一问，今年多大？我竟然一时语塞，忘记自己多大了，直到医生有些奇怪地抬头看了我一眼，我才慌忙应答，43岁了。

是啊，43岁，已过“不惑”，正走向“知天命”了，为什么我觉得自己好像还挺年轻呢？这显然是一种错觉，毕竟连饭店20多岁的服务员，都开始叫我“叔叔”了。

中年人的时间，很矛盾，一言难尽。



时光 盛 近/摄

# 素心

□作者：谢 鸿

入了寒冬，喧嚣的世界瞬间安静了下来。我在晨光里骑行，吐一口气，眼前瞬间起了一圈白雾，如雪花般清冽；人，不由地打了个寒颤，索性下了车，在飘满落叶的小道上推行，散落脚边的树叶很多，青的、黄的、橙的、红的，或卷或伏，大小不一。落了叶的树，在风中显得肃穆孤寂；不过，裸露出来的枝丫，却更见风骨了。四季更替，草木荣枯，这是自然的法则。其实，人生又何尝不是如此呢！五十而知天命，当人生渐老，到了力不从心之时，及时地转身是必须的，抖落身上的树叶方能轻装前行。

学会取舍，懂得放下，这是智者的表现。一个人，应该知道什么是自己最想要的东西，什么是可以放下和舍弃的。负重太多，只会得不偿失。老骥伏枥，志在千里，值得欣赏；放下名利，快乐生活，也值得推崇啊！人老了，图的不过是个健康嘛！学会“蓄”和“收”，让心气变得平和起来。凡事看淡一点，有什么不好呢！让“素”成为生活里的基调，不失为生命里的一抹亮色。

“素心”，是一种平和的态度。素心，是洗净铅华的宁静淡泊，是拂去虚幻面纱的清醒认识。这个素心，是在心中舍弃了各种杂念，而独留了一种追求的纯粹。素心在于修行，平时应做到以素为雅，以淡为本，静心养性，回归本真。

小区里的老张退休有一年了，以前是一个重要部门的领导，经常在电视里露面。退了之后，心态平稳。经常陪着老伴一起买菜，碰到面笑呵呵的。没有架子，也看不出有什么失落情绪。在老伴跳广场舞的时候，他静坐边上拨弄手机，或帮着老伴看管衣服和送茶递水，跳舞结束后再一起携手回家。对别人最常说的话：“以前工作忙，都是老伴照顾我，现在闲了，该到为老伴服务的时候了。”

“素心”，需要在素交里保持。古人崇尚“素交”。有云：君子之交淡如水，小人之交甘如饴。滚滚红尘之中，世人多以利相交，以权聚之。君不闻：“天下熙熙，皆为利来，天下攘攘，皆为利往。”而素交，则显得弥足珍贵，令人向往之。这样不尚虚华的“素交”，可以少一些权

与利的羁绊，多一些亲切与自然。如山泉之纯净，似春风之拂面。

章太炎是民国时大师，既有学问，文章又好。黄侃很佩服他，始终以弟子礼相见。袁世凯称帝时，章太炎因反对而被执，众人皆避之不及，唯黄侃不怕，千方百计地打听到他被关的狱所，毅然前去探视，黄侃白天上课，夜晚就到监狱侍奉章先生于左右，让章太炎顿生暖意，度过了那段最艰难的时期。后来先生被释放，别人都争着去探望，黄侃却默不作声，别人很奇怪，问他怎么回事？他说，现在探望的人多，多我一个又有什么意义呢？这是君子之交，是“素交”里的典范。

“素心”贵在保持。我以为，不自高自大，不妄想贪婪，与人为善，也不妄自菲薄，简单真实地活着就好。钱钟书在《论朋友》文中写道：“素交更能表现出友谊的骨髓。”并不无幽默地说：“真正的交情，看来像素淡，自有超越死生的厚谊。假使交谊不淡而腻，那就是恋爱或者柏拉图式的友情了。”一下子，把交情的本质提示了出来——那就是自然质朴。同时指出，交杂着权与利的友谊注定不能长久。

“素心”贵在一如既往，保持一份悠然恬静的心情，与人相处，不嗔不怒，不争不辩，活得自在，活得快乐。



# 爱厨房这缕烟火

家事

□作者：刘 希

我总觉得，厨房里的烟火气是一个家最生动的地方。

周末，我去市场买了面粉、猪肉和水果，回到家后就开始在厨房里忙活，先榨了些果汁，接着添加果汁揉了面团，做成了好几种颜色的饺子皮，然后剁肉制作馅料，整个上午忙得晕头转向，最后数了数，总共包了六十多个饺子。爱人帮我一算，不算时间成本，光饺子成本就要三十多块。他不解地说，有这闲功夫还不如写篇稿，挣的稿费可以买好几个这样的饺子了。买现成的多省事呀。

按他这样算我纯粹就是在浪费时间，可是，我独爱厨房这缕烟火，喜欢自己做。每到周末，我总爱在厨房里鼓捣，不是做糕点、甜品，就是包饺子、蒸馒头。我总觉得，自己做虽然费时费力，有时候说不定还没有外面卖的好吃，但自己做的，总该要卫生一些，给家人吃要放心得多。每每看到自己做的美食被孩子们一扫而光，这份成就感和满足感，不是金钱名利所能比拟。

结婚前，我是个厨房小白，孩子小时候爱生病，我总是想着法子给她做好吃的，渐渐地，我也练就了一手好厨艺。为家人准备一日

三餐，成了我每天的必修课，每天在厨房里忙得汗流浹背，永不厌烦。总觉得，厨房里的烟火气息，充满了爱的味道，代表了我爱家人，根本无须多言。

那天，大宝突然想吃蒸粉条了。爱人说，想吃就带她去外面吃吧。可我偏不，我在网上买来蒸粉条和粉，便开始在厨房里鼓捣起来，真没想到，自己竟然能做出美味的粉条了，女儿直夸好吃。做完粉条，要洗的东西很多，刷子、盘子、碗，往往一顿早餐下来，就要洗半池子碗筷。但我从不嫌烦，只要孩子们喊吃粉条，我立马钻进厨房，开始给盘子刷油，拌粉汁，打鸡蛋，烧开水，上蒸锅蒸粉，忙得不亦乐乎。

虽然爱鼓捣，但有时候难免会失败。譬如做面包，做了好几次都像烤馒头；譬如炸油条，炸了好几次都没发起来；还譬如酿甜酒，做了好几次都味道不正。失败的例子不胜枚举，可是依然阻挡不了我继续尝试的勇气，总是乐在其中，不知疲倦。

我总认为，爱厨房的人一定热爱生活，爱厨房的人，一定对家庭有着热烈的爱与责任感，充满爱的一蔬一饭，藏着世间最浓的亲情。



编织秋天 王泽民/摄